

Yoga och Friluftsliv i fjällmiljö

28–31 augusti 2025

Vill du kombinera friluftsliv med yoga och andning vid Fulufjället. Kom ner i varv, lyssna på ditt inre, på naturen och upplev storslagna vyer genom vandring och utematlagning

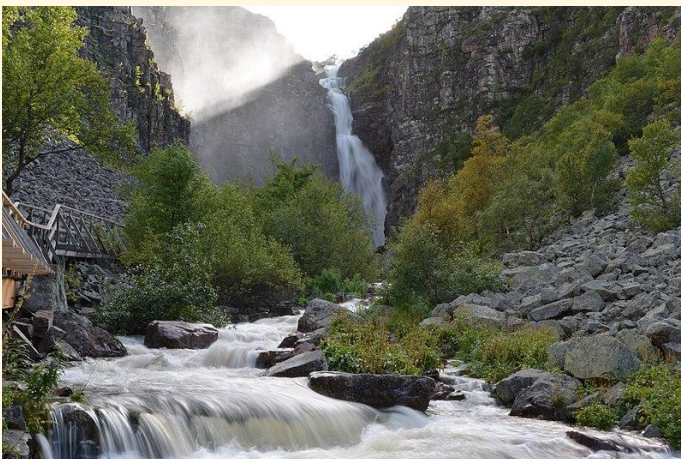


Aktiviteter & Plats

Yogapass och/eller andningsövningar erbjuds samtliga dagar samt aktiviteter inom friluftsliv där vandring, matlagning och guidning ingår.

Måltiderna tillagas av matlag eller enskilt beroende på aktivitet över öppen eld och/eller stormkök. Råvaror som serveras kommer i möjligaste mån vara ekologiskt.

Vandrarhemmet ligger på promenadavstånd från Fulufjällets nationalpark dit vi vandrar och upplever fjället, mäktiga Njupeskärsfallet (93m fallhöjd) och Old Tjikko (världens äldsta träd)



Boka din plats genom e-post:
info@famholmsten.se

BOKA-TIDIG-RABATT (1000kr i rabatt) vid bokning innan 30/4-2025

Goodie-Bag till samtliga deltagare

Information

Boende: Fulufjällsgårdens vandrarhem i 2 bäddrum. Dusch/Toalett i korridor. (Enkelrumstillägg tillkommer och kan erbjudas i mån av plats)

Måltider: Frukost serveras på vandrarhemmet. Lunch/Middag tillagas av gruppen med olika matlagningstekniker.

Allergier/Specialkost: Meddelas arrangörer vid bokning.

Resa: Fråga arrangörer hur du lämpligast tar dig till Fulufjällsgården med kollektivtrafik. Tåg från Stockholm till Mora, byte till buss: Mora – Särna, där upphämtning kan ordnas vid förfrågan.

Bil: Adress: Mörkret 67, Särna

Pris: 9495kr (Alla aktiviteter, mat, sänglinne & städning ingår). Reskostnad tillkommer och bokas/betalas av deltagare själva)

Anmälningsavgift: 2000kr, betalas vid bokning. Resterande belopp betalas senast 1/8-2025

Försäkring: Kontakta ditt försäkringsbolag innan bokning gällande reseförsäkring

Avbokning: 25% av avgiften återbetalas vid avbokning 4 veckor innan.

Minsta antal deltagare: 6 personer. Full återbetalning om det behöver ställas in pga. få deltagare

Utrustning: Kläder efter väder, rejäla skor/kängor för vandring, liggunderlag/yogamatta, dagsryggsäck. Fullständig packlista skickas till anmälda deltagare.

GDPR: Vi lagrar: Namn, Adress, E-post, Telefonnummer, ev. övrig information som lämnas vid anmälan så länge det är nödvändigt för eventet. Därefter raderas alla uppgifter.

Preliminärt program

Aktiviteter är planerade att hållas utomhus alla dagar

Torsdag

15:00 Incheckning
16:30-17:30 Samling
17:30-19:00 Middag
19:30-21:00 Kvällsyoga med meditation

Fredag

8:00-9:00 Frukost
9:30-12:00 Närvaroövningar
12:00-13:30 Lunch
13:30-14:30 Meditation (hängmatta)
15:00-16:45 Friluftskunskap
17:00-18:30 Middag
19:30-21:00 Kvällsyoga med meditation

Lördag

8:00-9:00 Frukost
9:30-17:30 Heldagsvandring på fjället med lunchpauser, raster och inslag av meditation/yoga
18:00 Middag

Söndag

7:00-8:00 Frukostyoga
8:00-9:00 Frukost
10:00 Utcheckning

Varmt välkommen att boka in dig till ett rogivande äventyr!

**Boka via e-post:
info@famholmsten.se**

**@naturkraftenskallaoland
@famholmsten**



Ledarpresentation & Kontakt

Lola Johansson:

Driver Naturkraftens Källa Öland AB
Diplomerad yogainstruktör S.A.F.E
Licensierad yogalärare
Klangmassör, - meditation
Kraniosacral terapeut
Kinesisk energi medicin
Praktiserande homeopat

Telefon: 070-2035722

E-post: yoga.johanssonlola@gmail.com

Susanna Holmsten:

Driver Famholmsten AB
Examinerad fjälledare enligt fjällsäkerhetsrådets norm.
Studerar på Landskapsvetarprogrammet, Högskolan Kristianstad
Mångårig ledare inom Friluftsförbundet

Telefon: 070-2006931

E-post: susanna@famholmsten.se

Anders Holmsten:

Driver Famholmsten AB
Aspirerande fjälledare.
Mångårig ledare inom Friluftsförbundet

Telefon: 070-6390105

E-post: anders@famholmsten.se